



**F**  
français



**P**  
portugais

Dans l'ensemble de l'Union européenne, les ingrédients suivants doivent toujours être indiqués sur des produits emballés sans exceptions.

- Cette règle ne s'applique pas dans les pays suivants: Russie, Turquie.

Ces ingrédients sont indiqués en couleur **bleu**.

- Céréales contenant du gluten (à savoir blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées), et produits à base de ces céréales.
- Crustacés et produits à base de crustacés.
- Œufs et produits à base d'œufs.
- Poissons et produits à base de poissons.
- Arachides et produits à base d'arachides
- Soja et produits à base de soja.
- Lait et produits à base de lait (y compris le lactose).
- Fruits à coque, à savoir amandes [*Amygdalus communis* L.], noix [*Juglans regia*], noisettes [*Corylus avellana*], noix du Brésil [*Bertholletia excelsa*], noix de cajou [*Anacardium occidentale*], noix de pécan [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], pistaches [*Pistacia vera*], noix de Macadamia et noix du Queensland [*Macadamia ternifolia*], et produits à base de ces fruits.
- Céleri et produits à base de céleri.
- Moutarde et produits à base de moutarde.
- Graines de sésame et produits à base de graines de sésame.
- Anhydride sulfureux et sulfites en concentrations de plus de 10 mg/kg ou 10 mg/litre exprimées en SO<sub>2</sub>.
- Lupin et produits à base de lupin
- Mollusques et produits à base de mollusque

Avec l'aide de ce dictionnaire, vous pouvez créer votre carte d'allergies personnalisée.

## Eu sou alérgico a ...

<i>cru</i>	<b>cru</b>
<i>cuit</i>	<b>cosido</b>
<i>fraîs / fraîche</i>	<b>fresco</b>
<i>sec</i>	<b>seco</b>
abricot	<b>alperce</b>
agneau	<b>cordeiro (carne)</b>
ail	<b>alho</b>
alcool	<b>álcool</b>
amande	<b>amêndoas</b>
ananas	<b>ananás</b>
anchois	<b>anchova</b>
aneth	<b>endro</b>
anhydride sulfureux	<b>dioxide de enxofre</b>
anis	<b>aniz</b>
arachides	<b>amendoim</b>
armoise	<b>artemisia</b>
avocat	<b>abacate</b>
avoine	<b>aveia</b>
banane	<b>banana</b>
basilic	<b>manjeriço</b>
bière	<b>cerveja</b>
blé	<b>trigo</b>
boeuf	<b>vaca (carne)</b>
brocoli	<b>bróculos</b>
cabillaud	<b>bacalhau</b>
cacao	<b>cacau</b>
cannelle	<b>canela</b>
cardamome	<b>cardamomo</b>
carotte	<b>cenoura</b>
céleri	<b>aipo</b>
cerise	<b>cereja</b>
champignon	<b>cogumelo</b>
chicorée	<b>chicória</b>
chili	<b>pimentão; pipirí; pimenta de caiena</b>
chocolat	<b>chocolate</b>
citron	<b>limão</b>
coing	<b>marmelo</b>
concombre	<b>pepino</b>
coriandre	<b>coentro</b>

crabe	<b>caranguejo</b>
crabe	<b>crustáceos</b>
crevette	<b>camarão</b>
cumin	<b>cominto</b>
curry	<b>caril</b>
datte	<b>tâmara</b>
écrevisse	<b>crustáceos</b>
églefin	<b>bacalhau fresco</b>
épeautre	<b>espelta</b>
épice	<b>especiaria</b>
épinard	<b>espinafre</b>
escargot	<b>caracol de Borgonha</b>
estragon	<b>estragão</b>
farine	<b>farinha</b>
farine de maïs	<b>farinha do milho</b>
fenouil semence	<b>funcho</b>
figue	<b>figo</b>
fraise	<b>morango</b>
fromage	<b>queijo</b>
fruits à coques	<b>noz</b>
gingembre	<b>gingibre</b>
gluten	<b>glúten</b>
graine de tournesol	<b>semente de girassol</b>
graines de sésame	<b>sementes de sésamo</b>
hareng	<b>arenque</b>
haricot	<b>feijão</b>
herbe dragonne	<b>estragão</b>
herbes	<b>ervas aromáticas</b>
homard	<b>lagosta</b>
huître	<b>ostra</b>
kamut	<b>kamut</b>
kiwi	<b>quivi</b>
lait (vache)	<b>leite</b>
lentilles	<b>lentilha</b>
levure	<b>fermento</b>
livèche	<b>levístico</b>
mangue	<b>mango</b>
maquereau	<b>cavala</b>
marjolaine	<b>manjerona</b>
marron	<b>castanha doce</b>
massepain	<b>maçapão</b>
melon	<b>melão</b>
menthe	<b>hortelã-pimenta</b>
miel	<b>mel</b>
moule	<b>mexilhão</b>
moutarde	<b>mostarda</b>
mouton	<b>carneiro (carne)</b>
noisette	<b>avelã</b>
noix	<b>nozes</b>
noix de cajou	<b>castanhas de cajou</b>
noix de coco	<b>coco</b>
noix de Macadamia	<b>nozes de macadâmia</b>
noix de pécan	<b>nozes pécan</b>
noix du Brésil	<b>castanhas do Pará</b>
noix muscade	<b>noz-moscada</b>

oeuf	<b>ovo</b>
oignon	<b>cebola</b>
orange	<b>aranja; laranja</b>
orge	<b>cevada</b>
origan	<b>orégão</b>
ortie	<b>urtiga</b>
palourde	<b>mexilhão</b>
pamplemousse	<b>toranja</b>
papaye	<b>papaia</b>
pavot	<b>papoila</b>
pêche	<b>pêssego</b>
perchaude	<b>perca</b>
persil	<b>salsa</b>
piment	<b>pimentão</b>
pistaches	<b>pistácios</b>
plie	<b>solha</b>
poire	<b>pêra</b>
pois	<b>ervilha</b>
poisson	<b>peixe</b>
poivre	<b>pimenta</b>
pomme	<b>maçã</b>
pomme de terre	<b>batata</b>
porc	<b>porco (carne)</b>
poulet	<b>galinha (carne)</b>
prune	<b>ameixa</b>
raisin	<b>uva</b>
riz	<b>arroz</b>
sarrasin	<b>trigo mourisco</b>
sauge	<b>chá salva-mansa; salva</b>
saumon	<b>salmão</b>
seigle	<b>centeio</b>
soja	<b>soja</b>
sulfites	<b>sulfitos</b>
thon	<b>atum</b>
thym	<b>tomilho; timo</b>
tomate	<b>tomate</b>
truite	<b>truta</b>
vanille	<b>baunilha</b>
viande	<b>carne</b>
vin	<b>vinho</b>